Grátisz SZUPERinfó

XXIII. évfolyam, 29. szám | BARANYA MEGYEI INGYENES, INFORMÁCIÓS ÉS HIRDETÉSI LAP | 2019. szeptember 13., péntek

A piszkos szőnyeg betegséget is okozhat

A piszkos, elhanyagolt szőnyeg nem csak elcsúfítja a lakást, de a felhalmozódott allergén anyagok légzési nehézséget, súlyos betegségeket is okozhatnak. A tisztításhoz nem feltétlenül kell drága kémiai szereket használni, házi praktikákkal is érdemes próbálkozni.

Az első és legfontosabb az alapos porszívózás. Fontos, hogy ezt minden irányból megtegyük, és hogy azokat a helyeket se hagyjuk ki, ahonnan visszahullhat a por: függöny, ablakpárkány, kárpit, bútorok.

Az általános szőnyegtisztítás előtt távolítsuk el a foltokat. A legjobb, ha addig tesszük ezt, amíg a folt még nedves. Szórjunk rá annyi szódabikarbónát, hogy a tetején már egy kis száraz is maradjon belőle. Hagyjuk rajta 5 percig, majd porszívózzuk ki. Zsírfoltokat is eltávolíthatunk ezzel a módszerrel, ha egyenlő arányban sóval keverjük el a szódabikarbónát. Szórjuk a felületre, kis kefével dolgozzuk bele, és hagyjuk hatni 4-5 órán át, majd porszívózzuk tisztára.


Fontos az alapos porszívózás

Ha nincsenek foltok, csak az áporodott, dohos szagot szeretnénk eltüntetni, akkor langyos vízbe öntsünk egy kis ecetet, és dörzsöljük át vele a szőnyeget. Megújítja a színét, fertőtleníti, szagtalanítja. Ecet helyett citromlevet is használhatunk a keverékbe. Ugyanígy a zöld tea is jó megoldás: főzzük a teát nagyon erősre. Öntsük egy szórófejes palackba, spricceljük be vele a szőnyeget, és hagyjuk hatni 10–15 percen keresztül. Porszívózzuk ki – az eredmény önmagáért beszél, ez a módszer a dohos, poros szőnyeget is felfrissíti. Értékes, régi keleti vagy perzsa szőnyegre is használhatjuk. Az is célravezető, ha a kifőzött, de majdnem száraz teafüvet összegyűjtjük, a szőnyegre szórjuk, kefével vagy szivaccsal bedörzsöljük, majd alaposan kiporszívózzuk.

Ha pedig azt szeretnénk, hogy a lehető legritkábban kelljen tisztítani a szőnyeget, akkor a legjobb megoldás, ha a lakásba lépéskor azonnal papucsba bújunk, vagy zokniban közlekedünk.







A modern tánc nemzetközi újdonságaiból, a szakrális zene értékeiből válogathatunk

Két különleges fesztivál is kezdődik Pécsett

A most következő héten két fesztivál is zajlik Pécsett. Az Ars Sacra ingyenes programokat hoz szakrális tartalommal, a XIII. Nemzetközi Tánctalálkozó pedig világhírű táncművészeket.

A modern tánc ünnepe, a XIII. Nemzetközi Tánctalálkozó Pécsett szeptember 13–18. között látható hat előadásban, 15 neves társulat tagjaival. Pécsi premierrel indult tegnap a rendezvénysorozat, a Pécsi Balett Carmina Burana előadásával – ez a darab a továbbiakban műsoron lesz a nagyszínházban. Emellett a táncművészet teljes palettáját helybe hozzák, Bozsik Yvette Társulata ezúttal a Galántai táncokban a néptáncot a kortárs tánccal a japán butoh elemeivel ötvözi, Kodály Zoltán zenéjére készült a Győri Balett Romance című előadása is, míg a Magyar Állami Népi Együttes szintén a világhírű zeneszerzőt idézi meg Tánckánon – Hommage á Kodály Zoltán címmel. A Kodály Központban látható Nemzetközi Balettgálán európai balettcsillagokat láthatunk, befutott sztárokat és szépreményű tehetséges fiatalokat Európa több országából. A kortárs tánc új megközelítései is színre kerülnek Duda Éva társulatától, a sepsiszentgyörgyi M Stúdiótól, Fodor Zoltán táncegyüttesétől, az Inversedance-tól, a dán Black Box Dance Company pedig No Sex – Nem világ címmel a szexuális elvárásokkal foglalkozik.


A tánctalálkozó pécsi premierrel indul

Az évente országosan megrendezett Ars Sacra Fesztiválhoz a Pécsi Egyházmegye idén is csatlakozik. Néhány érdekesség a kínálatból: 15-én a Dóm Kőtárban lesz a megnyitó, ahol a zenei hátteret Kovács Szilárd Ferenc orgonaművész, a Bazilika Mozart Kórusa, Benke József (tenor) és Kuti Ágnes (szoprán) adja. Ugyanitt 17-én levetítik Mészáros Márta Aurora borealis – Északi fény című filmjét, majd Szakrális népi emlékek és hagyományok a Pécsi Egyházmegyében címmel hangzik el előadás 19-én. Új generáció címmel 20-án a bazilikában szól orgonakoncert, aztán 22-én a Schola Cantorum Sopianensisnek lesz itt hangversenye Mozart és Haydn művekből.

PROGRAMAJÁNLÓ

SZEPTEMBER 13., PÉNTEK

Apáczai Művelődési Ház (Apáczai Körtér 1/D.): Pyrgos Görög Táncház. Tanítás: Takács Katalin vezetésével (19.00).

Mecsextrém Park (Pécs-Árpádtető): Óriás játszótér az erdőben kicsiknek és nagyoknak. Az ország egyik legnagyobb erdei kalandparkja, a pécs-árpádtetői Mecsextrém Park nyitvatartási idejében várja az aktív kikapcsolódást keresőket. Az „óriás játszótér" egyik nagy slágere az igazán bátrak számára megépített egy kilométeres erdeibob-pálya, amely szakadékok, patakok fölött és a fák lombjai alatt vezet. Az adrenalinfüggőket emellett többek között a fák között átívelő alpesi kötélpálya, hófánk csúszda pálya, a tiroli csúszópálya, a nyolc méter magas meredek mászófal, lábbal hajtós gokartpálya, az űrhajósok kiképzésénél használt 3D karika, és egy felvadult bika várja. A kicsiknek készült a pókhálóra hasonlító kötélpiramis, az ügyességi elemekkel tarkított, 40 méter hosszú szabadtéri kalandvár, egy alacsony fekvésű gyermekkötélpálya, ugráló asztalok, a beltéri játszóház valamint az odú-tanoda. Az egész napos élményt kínáló kalandpark a családok és az osztálykirándulók mellett speciális ajánlattal várja a céges csapatépítő programok, családi napok szervezőit is. A munkahelyi közösségek speciálisan a Park játékaira kidolgozott „kalandos tréningeken" is részt vehetnek, a feladatok megoldásával a csapat tagjai jobban megismerhetik önmagukat és egymást, elsajátíthatják az együttgondolkodás alapjait. A programok kiváló-an alkalmasak új csapat összehangolására éppúgy, mint egy régóta együtt dolgozó közösség „felrázására", felpezsdítésére (10.00).

Pécsi Kulturális Központ (Dr. Veress E. u. 6.): Dr. Darnói Tibor és Cser Zoltán előadása: „A Yotengrit ősi bölcselete, a felemelkedés kulcsa" (18.30).

SZEPTEMBER 14., SZOMBAT

Pécs (Állatkert): Látványetetések minden hétvégén. A Pécsi Állatkert a festői Mecsek-hegység oldalában található klasszikus állatkert, ahol az oroszlánoktól a majmokon át, a kengurukig több száz érdekes állat figyelhető meg. Különlegességeink a Falabella minilovak, a prérikutya-város, a szurikátavár-játék. Az egzotikus állatok mellett a kisragadozók és számos ritka madárfaj egyedei adják az állatkert sajátos értékét. Minden hétvégén és ünnepnapon Vad Találkozásokkal várunk benneteket! Gyere el, láss, hallgass, tanulj! Tudj meg minél több érdekességet a Pécsi Állatkert lakóiról! Kérdezz a gondozóktól, ahol lehetséges, vegyél részt Te is az etetésekben! A programváltoztatás jogát fenntartjuk, a megadott kezdési időpontokhoz képest +- 5–10 perces eltérések előfordulhatnak! Az etetések kedvezőtlen időjárás esetén elmaradhatnak! Mai program: 09:30. Barna medve etetése, 10:30. Növényevő hüllők etetése és simogatása a főépületben, 11:00. Meglepetés etetés: a majmos gondozó kedvence (találkozás a mókusmajom-kifutónál), 11:30. Borjúfóka-tréninggel egybekötött etetés, 12:00. Oroszlánetetés, 12:30. Ragadozó gyíkok etetése a főépületben, 13:00. Gyűrűsfarkú makik és vörös varik etetése, 13:30. Az akváriumok lakóinak etetése (találkozás a cápaakvárium előtti téren), 14:00. Óriáskígyók etetése a főépületben (szeptember 7. és 21.), 14:00. Krokodiletetés (szeptember 14. és 28.), 14:30. Borjúfóka-tréninggel egybekötött etetés, 15:30. Nílusi vízilovak etetése a látogatók bevonásával, 16:00. Amerikai bölények etetése a látogatók bevonásával, 16:30. Ormányos medvék etetése, 17:30. Perzsa leopárdok és pumák etetése a belső férőhelyeken.

Zsolnay Kulturális Negyed: Hűsítő séta a Zsolnay-negyedben. A Zsolnay Kulturális Negyed tavasszal és nyáron mutatja egyik legszebb arcát: virágzó növények, csiripelő madarak teszik varázslatosabbá a festői sétányokat, amelyek mentén megcsodálható 15 védett műemléképület és 88 köztéri Zsolnay-szobor. Tartson velünk egy kellemes sétára, amely során idegenvezetőnk bemutatja a hungarikumként is elismert Zsolnay-negyedet, és elmeséli a világhírű Zsolnay-család izgalmas történeteit! Zárásként pihenjen meg egy ajándék limonádé kíséretében, amit a Kézműves Boltok Utcájában található pékségben fogyaszthat el. A vezetett séta időtartama egy óra, indulás, a Zsolnay-negyed Északi Infopontjáról (11.00).

SZEPTEMBER 15., VASÁRNAP

Zsolnay Kulturális Negyed (E78 Koncertterem): Apacuka Zenekar koncertje. Az Apacuka a gyermekeknek szóló zenekarok legújabb generációja. Interaktív, játékos, táncos koncertjeinken változatos stílusú, kizárólag élőben előadott dalok hallhatóak, amelyek többek között megtalálhatóak a Színes világ és az újonnan megjelenő Hangfalatok című nagylemezeken. A változatosan hangszerelt dallamokban különféle zenei irányzatok is megjelennek, a rocktól a világzenén át a reggae-ig. A zenekar üde színfolt a magyar gyermekzenei palettán. Pálfi Kriszta énekesnő versei, varázslatos hangja és személyisége kicsiket és nagyokat egyaránt elbűvöl. A dalok mondanivalója, az egyedi stílus és a magávalragadó színpadi produkció teszi különlegessé és emlékezetessé az együttest. Ének, szöveg: Pálfi Kriszta, Gitár, vokál: Pálfi Viktor, Dob: Valóczy Balázs, Basszusgitár, vokál: Veres Péter (16.00).

SZEPTEMBER 16., HÉTFŐ

Kodály Központ (Breuer Marcell sétány 4.): XIII. Pécsi Nemzetközi Tánctalálkozó. Balett gálaest Európa jelentős balettegyütteseinek jelenlegi sztárjainak és a jövőbeli reménységeinek előadásában. Látványos részletek a modern tánc világirodalmából, valamint ismert virtuóz szólók, kettősök a világhírű, klasszikus balett repertoárból. Fellépők: a Szlovák Nemzeti Balett, a Lengyel Nemzeti Balett, the Israel Ballet, a Bukaresti Nemzeti Operaház Balettegyüttese, a Holland Nemzeti Balett, a Grazi Opera Balettegyüttese, a Magyar Nemzeti Balett, a Győri Balett és a Pécsi Balett szólistái (19.00).

A lecsóváltozatok attól függően variálhatóak, hogy milyen alapanyag található otthon

Nem múlhat el a szeptember lecsófőzés nélkül

Habár a lecsó balkáni eredetű étel, ma már a magyar gasztronómia egyik alappillérének tartják. Bár ezt a paradicsomból és paprikából álló „pörköltet” már korábban is készítették, maga a lecsó név először 1940-ben jelent meg. Mivel a lecsó a konzervipar egyik legnépszerűbb terméke volt, így a külföldre exportált mennyiségekkel együtt a lecsó, mint termék, és mint étel világszerte közismertté vált.

Ma már szinte nem múlhat el az augusztus-szeptember lecsófőzés és -evés nélkül. Gyors, egyszerű étel, és szinte mindenki szereti. A kihagyhatatlan és klasszikus fogásra mindenkinek megvan a maga tuti receptje. Annyi biztos, hogy az alábbi négy hozzávaló mindenképpen a lábasba kell, hogy kerüljön: zsiradék, hagyma, paprika, paradicsom. Mert valljuk be, az igazi érett, lédús, ízekben gazdag paradicsommal és paprikával nem is történhet jobb dolog, mint az, hogy egy ízletes lecsóban végzik.

A lecsóváltozatok számtalan módon variálhatóak, függően attól, hogy milyen alapanyag található éppen a hűtőszekrényben. A vöröshagyma, paprika és paradicsom szeletelésének módja, arányai is változatosak lehetnek. A lecsóalapot többféle feltéthez, mint rizs vagy burgonyaköret kiegészítőjét kínálják (pl. sült libamájhoz, tarjához, de illik néhány vadhúsból készült ételhez is).



Ahány háztartás, szinte annyiféle módon készíthetjük el a lecsót

A klasszikus recept szerint a paradicsomokat gerezdekre vágjuk, a paprikákat megmossuk, kicsumázzuk, majd karikákra szeljük. A hagymát meghámozzuk és felkockázzuk. A szalonnát ugyancsak apró kockákra vágjuk. Az olajhoz adjuk a szalonnát, és zsírjából kisütjük. Megfonnyasztjuk benne a hagymát, majd lehúzzuk a tűzről, megszórjuk a pirospaprikával, rádobjuk a paradicsomot, ízlés szerint sózzuk. Visszatesszük a tűzre, és néhány percig fedő nélkül forraljuk. Beleforgatjuk a paprikát, és félig lefedve, mérsékelt tűzön puhára főzzük 10 perc alatt.

A helyesen közölt, releváns adatok rendkívül fontosak a kapcsolatteremtés szempontjából

Önéletrajz: az első papír a munkaadó kezében

Az önéletrajz az első dokumentum a munkavállalóról, amelyet a potenciális munkaadó kézbe vesz, ezért különösen fontos, hogy megfelelően legyen megírva. Funkciója abban áll, hogy bemutassa a jelentkezőt leendő munkaadójának. Ezért fontos, hogy önéletrajzunk úgy legyen megírva, hogy mindenképpen felkeltse a munkaadó érdeklődését.

A helyesen közölt adatok rendkívül fontosak a kapcsolatteremtés szempontjából. Ám azt fontos észben tartani, hogy csak lényeges adatokat közöljünk. A családi állapot, nemzetiség, politikai nézet nem kell, hogy szerepeljen az önéletrajzban. Az elérhetőségeket mindenképp tüntessük fel, többször is ellenőrizzük, hogy helyesen adtuk-e meg a telefonszámot és az e-mail-címet. Ha van rá lehetőség, akkor fotót mindenképpen közöljünk, ezzel biztosan felkeltjük az érdeklődést. Az a profilkép a legmegfelelőbb, amelyen hasonlítunk jelenlegi önmagunkra.

A végzettségek közül elsőként a legmagasabb elért végzettséget tüntessük fel. Adjuk meg az iskola teljes nevét, a szakot, melyet elvégeztünk, az elért akadémiai fokozatot és a tanulmányok befejezésének időpontját. Ha továbbképzésen vettünk részt, vagy nyelvvizsgánk van, ezt mindenképpen tüntessük fel az önéletrajzban, főleg, ha ez a pozíció szempontjából fontos lehet. Foglaljuk össze a szakmai tapasztalatokat, karrierünk alakulását. Ha egy kevésbé ismert vállalkozásnál dolgoztunk célszerű, ha megemlítjük mivel foglalkozott a cég.

Próbáljuk meg felmérni, hogy mik azok a készségek és képességek, amelyek a pozíció szempontjából fontosak lehetnek. Ha rendelkezünk ilyennel, mindenképpen írjuk bele az önéletrajzba. Ha van jogosítványunk adjuk meg pontosan a típusát, és az idáig megtett kilométerek számát is. Hobbinkról is mindenképpen tegyünk említést, ugyanis tehetségünkről ad képet, hogy mivel foglalkozunk szabadidőnkben.



A jól összeállított önéletrajz komoly előnyt jelenthet az elbíráláskor

Már nem meglepő, hogy a retro egyértelműen érezteti hatását az idei őszi-téli divatban is

Új ruhatár: visszarepülhetünk a 70-es évekbe

Mint azt a nyár folyamán már tapasztalhattuk, az idei év divatja rendkívül változatos és színpompás. Bár a sötét darabok örök kedvencek maradtak, tavasszal és nyáron inkább harsány, vidám árnyalatokkal találkozhattunk a kirakatokban.

A retro idén már egyértelműen éreztette a hatását, ruhatárunkat és megjelenésünket átjárták a 80-as, 90-es években népszerű trendek. Az idei őszszel pedig még nagyobbat lépünk vissza az időben: a 70-es évekig nyúlhatunk vissza, és szembesülünk azzal, mi volt trendi akkoriban. Az idei őszi kollekciókban ennek megfelelően megtalálhatók a mellények, garbók, trapéz nadrágok, a hatalmas méretű gombok, az anyagok közül a kordbársony jelenik meg, ezen kívül a hosszú kabátok még, amik igazán hódítanak. Mindezzel együtt felbukkantak a vastag övek és szinte kiegészítőként a kócos, dauerolt frizurák.

Az uniszex ruhák továbbra is rendkívül népszerűek, emellett azonban úgy egy kifejezetten nőies trend is újból felelevenítésre került: ismét előtérbe kerülnek a méretes masnik, fodrok a ruhadarabokon.

A farmerok között újra menőnek számítanak a bő, az egyenes szárú, illetve a trapéz darabok, de a boyfriend és az anyukaszabás is tovább hódít.


A legújabb őszi divat a hetvenes évekbe vezet vissza

A minták tekintetében a kilencvenes évek stílusjegyeit favorizáló irányzatokkal már tavaly útjára indult egy trendhullám, mely időközben uralkodóvá nőtte ki magát. Az idei ruhaminták is leginkább ehhez a vonalhoz igazodnak, ezért meglehetősen színesek és bohókásak. A tavaszi kínálatba már-már bebetonozott virágminta most új arcát mutatja, az állatminták pedig mindenkit meggyőznek arról, hogy az elegáns öltözékekben éppúgy helyet kaphatnak.

A batikolt minta is nagy divat, és a patchwork anyagokkal szintén számolnunk kell, melyek főként rusztikus mintázatokat vonultatnak fel.

APRÓHIRDETÉSEK

A hirdetések szövegét minden esetben a hirdető ügyfeleinktől készen kapjuk, ezért az abban foglaltakért a kiadó semmilyen anyagi, illetve jogi felelősséget nem vállal.

ÁLLÁST KÍNÁL

A Gandhi Gimnáziumba, kiváló pedagógusgárdába keresünk középiskolai angoltanárt teljes munkaidőre! Támogató közösség várja az új kollégánkat! A jelentkezéseket önéletrajzzal az info@gandhigimi.hu címre várjuk! *29136*

A Helkon Ruhaipari Kft. keres varrónőket, jelentkezni Braun Anita varrodavezetőnél lehet az alábbi telefonszámon: 72/313-106, hétköznap 10-14 között. *30591*

Angolul beszélő recepcióst alkalmaznánk pécsi szállodánkba. Tel.: 72/510-067. *30674*

Architect Construct Kft. vállal ácsmunkát, teljes tetőszerkezet építését, régi tető felújítását, bádogozást, szigetelést. Pala, Lindab, Bramac, Creaton, cserepes lemez, bitumenes lemez, induline, betoncserép. Minden munkára többéves garanciát vállalunk. Munkáinkat megtekinthetik: www.architect-construct.hu. oldalon. 06-70/297-6085 *30677*

CO-, AWI-hegesztőt, szerkezetlakatost keresünk Dombóvárra 2500-2700 Ft nettó órabérrel. Horváth Kft, 06-30/726-0440. *30947*

Csatlakozz csapatunkhoz! Fémipari munkakörökbe keresünk hegesztő, lakatos, gépi forgácsoló- CNC-gépkezelő, szerszámkészítő, gépbeállító, darukezelő, nehézgépkezelő és konténerező sofőr dolgozókat Győr és Kecskemét környéki munkára. Versenyképes fizetést, juttatásokat, szállást, munkába járást, hazautazási támogatást, bérelőleget biztosítunk. Jelentkezz most! 06-70/415-9021 (JOBmotive Kft.) *30630*

Cukrász munkakörbe keresünk munkatársakat több pozícióban a Trüffel Cukrászda bővülő csapatába. E-mail: hello@truffel.hu *31173*

Fakitermelésre munkásokat (brigádot) felveszek. 20/581-3000 *31363*

Gyere, dolgozz Velünk! Bejelentett munkaviszonyt, kiemelt bérezést, bérelőleget, ingyenes szállást, munkába járást biztosítunk. Betanított dolgozó és targoncás ajánlatainkból válogathatsz Győr és Kecskemét környékén. Munkavégzési helyek: Autoliv, BOS, SMR, SMP, Rába. Jelentkezz most! 06-70/639-9920 (JOBmotive Kft.) *30618*

Győr-Moson-Sopron megyei munkára betanított dolgozókat keresünk jó kereseti lehetőséggel ingyenes szállással. Quality Job Kft., 06-30/362-4338, 06-30/709-3150. *30684*

Karbantartó traktoros munkakörbe sertéstelepre Villány térségéből hosszú távra dolgozót keresünk. Érd.: 36-20/400-8835, Villányi Szársomlyó Kft. *28024*

Karbantartó-udvaros munkakörbe keressük megbízható munkatársunkat telephelyünk általános karbantartási feladatainak ellátására. Jelentkezés: KONTAKT-Elektro Kft. 7630 Pécs, Mohácsi út 79., tel.: 72/324-038. *31308*

Pécsi székhelyű Út- és Mélyépítő Kft., azonnali kezdéssel felvesz, gépkezelő és sofőr munkatársat. Tel.: 30/441-1144. *30086*

Soproni Cornerra-Bau Építőipari cég keres kőműveseket. Szállás biztosított. +36-30/995-8110 *30701*

Traktorost keresek tanyára. 20/398-4129 *31266*

SZOLGÁLTATÁS

ÁCS-, BÁDOGOS-, KŐMŰVESMUNKÁK, TETŐFEDÉS, -JAVÍTÁS, LÉC-, CSERÉPCSERE, LAKÁS-, FÜRDŐSZOBA-FELÚJÍTÁS, VÍZVEZETÉK-SZERELÉS, FESTÉS-MÁZOLÁS
INGYENES ANYAGBESZERZÉSSEL, DÍJMENTES TÖRMELÉKELSZÁLLÍTÁSSAL.
70/577-3423

Könyvelés, pályázatírás. 20/933-2546 *25491*

INGATLAN

Autószerelő-műhely, raktár kiadó. 20/933-2546 *18872*

Bálicsi építési telek kis épülettel eladó. 06-30/946-8388 *30296*

Gesztenyés Pécsváradon idei terméssel eladó vagy bérbeadó. 06-20/937-2605 *31601*

Gesztenyés Pécsváradon idei terméssel eladó vagy bérbeadó. 06-20/937-2605 *28870*

H.hetényi 1,6 ha külterület: tó, hétvégi ház (villany, forrás) eladó. 30/893-9070 *29004*

Kispostavölgyben telek eladó. 20/544-0160 *28266*

Nevelési Központnál 1,5 szobás IV. emeleti albérlet kiadó. 06-72/738-642 *28043*

Sikondán, a tó fölött nyaraló kiadó. Pihenésre, horgászatra alkalmas. 06-20/365-3148 *28974*

OKTATÁST VÁLLAL

Bolti eladó, boltvezető, szakács, cukrász, pincér, vendéglátásszervező, vendéglátó üzletvezető, vendéglátó eladó, aranykalászos gazda OKJ tanfolyam. 06-70/593-2232, www.minervakft.hu (E-000909/2014/A001-A011). *19200*

Szociális gondozó és ápoló (OKJ), kisgyermekgondozó (OKJ) tanfolyamok indulnak: október 12., Pécs. 06-20/359-5917, 06-20/359-5929, www.pszichologuskepzo.hu, E-001164/2015-A003,-A006. *26100*

BÉRLEMÉNY

Vendéglátásra alkalmas üzlethelyiség kiadó. Pécs frekventált helyén (Engel János u. környéke), újonnan kialakított, bisztrónak vagy étteremnek is alkalmas, közel 100 nm alapterületű helyiség kiadó. Érdeklődni a következő telefonszámon: +36-20/922-5454. *29762*

ALBÉRLETET KÍNÁL

Hársfa úti kertes cs.házban 1,5 sz. lakás kiadó. 45 E Ft/hó+rezsi. 70/282-8508 *28282*

GARÁZS

Pécsett garázst vennék, lehetőleg villannyal. 20/384-8338 *29404*

KIEGÉSZÍTŐ MUNKA

Tanyára segítséget keresek Csongrádra! 06-30/246-5454 *30637*

VEGYES

Dunnákat párnákat 29.000 Ft/kg-ig, mindennemű hagyatékot vásárolok, Hívásra házhoz megyek. Tel.: 06-30/244-6471. *31102*

Gázpalackot vásárolnék /oxigén, acetilén, PB, stb./ Tel.: 06-20/259-8656. *27975*

Vásárolok bizsukat, hagyatékot, ezüstöt, bontóasztalt, gyalupadot, dunnát, fateknőt, saját részre szarvasagancsot. Értesítésre házhoz megyek. Ramosné, 06-30/979-8398, 06-74/465-699. *30576*

HÁZ, HÁZRÉSZELADÁS

Baján, Szegedi útra néző, szépen felújított, nagy családi ház 300 m²eladó, 21,5 millió Ft. 06-30/370-4185, 06-70/224-9727 *30686*

Somogyváron 3 szobás, felújított, kertes ház sürgősen eladó. Gázfűtés, víz, csatorna bevezetve, vasútállomás 5 perc. I.á.: 10 M Ft. Tel.: 06-25/432-124, 17–19 óra között. *30689*

BÚTOR

3 részes előszobaszekrény, szekrénysor nappaliba, franciaágy ágyneműtartóval, egyszemélyes ágy ágyneműtartóval, konyhaasztal 4 székkel eladó. 06-30/8223-830 *30661*

ELTARTÁS, GONDOZÁS

Eltartási szerződést kötnénk idős nénivel, bácsival. 50 éves házaspár. 06-30/258-4580 *30681*

Grátisz SZUPER infó
A Mediaworks Hungary Zrt. információs és hirdetési hetilapja
Felelős kiadó: LISZKAY GÁBOR elnök-vezérigazgató
Főszerkesztő: FÜLÖP ZOLTÁN
Szerkesztő: HAJDU ZSOLT, KASZÁS ENDRE
Megyei üzletszervezési vezető: LÓCZI SZIDÓNIA
Kiadja a Mediaworks Hungary Zrt.
Szerkesztőség és kiadó: 7621 Pécs, Kisfaludy u. 6.; 7601 Pf. 134
Telefon: 06-72/505-035
A hirdetésfelvétel telefonszáma: 06-72/505-034
Nyomda: Mediaworks Hungary Zrt., 1225 Budapest, Campona u. 1.
Felelős vezető: BERTALAN LÁSZLÓ nyomdaigazgató
Adatvédelmi irányelveink a bama.hu internetes oldalunkon olvashatók.
ISSN 2062-8293
mediaworks Content first

Nem tűnik nehéz sportnak, valójában azonban rengeteg munkát és koncentrációt igényel

Testre és lélekre is jó hatással van a lovaglás

A lovaglás népszerű sportágnak számít, ez nem is lehet véletlen, hiszen nemcsak fizikálisan, hanem lelkileg is jótékony, nevelő hatással rendelkezik. Talán nem tűnik olyan nehéznek, valójában rengeteg munkát és koncentrációt igényel. A lovaglást az különbözteti meg a legtöbb mozgásformától, hogy a ló egy érző, lélegző lény, a lovasnak ezért legelőször meg kell tanulnia együttműködni vele. Az állattal való szoros kapcsolat éppen ezért külön érzelmi töltetet is ad a sportnak.

Az alázatra és a felelősségre is megtanít a lovaglás, hiszen nemcsak a saját, hanem az állat épségét is biztosítani kell. A lóról gondoskodunk, lepucoljuk, a patáit kitisztítjuk, almozzuk, megetetjük edzés után – ez mind hozzásegít az alázat kialakulásához.

Ha már megvan az összhang a ló és a lovas között, akkor válik igazán meditatívvá a sport. Lovaglás közben kizárjuk a külvilágot, csak magunkra és az állatra koncentrálunk. Különleges kapcsolat alakul ki, amit sokan megnyugtatónak találnak, valódi társat látnak az állatban. A lovaglás a zárkózottabb embereknek is segít barátságok kialakításában, hiszen ehhez a sporthoz ki kell mozdulni az otthon biztonságából, és meg kell ismerkedni az edzővel és a társakkal.


Kortól függetlenül mindenki felülhet a ló hátára

A mentális és érzelmi előnyökön túl természetesen testünkre is jó hatással van a lovaglás. Már kezdő szinttől komoly izommunkával jár az edzés, leginkább a lábizmokra, a hátizomra és a vállizmokra van előnyös hatással. Hosszú távon pedig a hajlékonyságot is fejleszti. Ehhez még hozzájön, hogy segíti az emésztést és a máj működését is, továbbá fejleszti az egyensúlyérzéket és a koordinációt.

A lovaglás további előnye, hogy ez egy olyan sport, amelyet kortól függetlenül mindenki gyakorolhat. A megfelelő segítséggel a 40-es éveikben levő vagy annál idősebb emberek ugyanúgy megtanulhatnak lovagolni, mint a fiatalabbak.

A műanyag és a fakészlet egyaránt rögtön tönkremehet, ha rossz helyre kerül

Hogyan tároljuk télen a kerti bútorainkat?

Többnyire helyfüggő, hogy mit kezdünk az esős ősz, a hidegebb idő beköszöntével a kerti bútorokkal. Mindemellett érdemes figyelni rájuk a téli pihenő előtt.

A legtöbb műanyag kerti bútort például erősen megviseli a hőingadozás, a fából készültek-nek pedig kifejezetten ártalmas a csapadékban gazdag időjárás.

Aki kerti bútort vásárol, nem mindig gondol arra, hogy télen ezeket hol fogja tárolni. Egész nyáron jól mutatnak a szabadban, ám amikor eljön az ideje, nem tudjuk hová tenni a nagy asztalt és a sok széket.

A fém kerti bútorok esetében egyértelmű a rozsdásodás elleni védelem. Ha aztán szilárd burkolatra tesszük őket, akkor tárolhatjuk kint is, amennyiben megfelelően le vannak takarva, vagy fedél van felettük.

A műanyag bútorokat viszont nem hagyhatjuk kint, mert a nyári meleg, majd az erős hidegek fakóvá, törékennyé teszik. Fehér bútoroknál például sárga, vagy szürkés foltok jelennek meg emiatt a felületen. Másrészt a több éven át kint hagyott műanyag bútorok felszíne érdes, szemcsés lesz és a terheléstől megrepedezik.

A felületkezelt fabútorokat is érdemes védett helyre vinni. Bár nyáron sem szaladgálunk be vele egy-egy zápor alkalmával, azért a téli ázástól óvjuk. A fa magába szívja a vizet, ami aztán megfagy, szétnyomva a szerkezetét. A fabútorok általában gombaölővel vannak kezelve, de az elegáns külső megőrzésére érdemes átkenni évente páccal, vagy lenolajjal is. Ezt célszerű őszre időzíteni, mert így van ideje magába szívni a kezelőanyagokat.


A fából készült bútorokat is érdemes védett helyre vinni

Nem elég tehát a műanyag és fa kerti bútorokat letakarni az udvar félreeső részében, a legjobb elhelyezni ott, ahol magasabb a hőmérséklet (például garázsban, vagy a pincerész kazánházában).

Mindezek ismeretében jó, ha vásárláskor olyan bútort választunk, ami könnyen szétszedhető – például az asztallap a lábaktól leválasztható és a székek is egymásba rakhatók.

ÜGYELET

Háziorvosi ügyelet: Pécs és kistérsége települései lakosai számára: hétköznap 15.00 órától reggel 7.00 óráig; szombat, vasárnap és ünnepnapokon 0.00–24.00 óráig: Pécs, Ifjúság útja 13. (TSZDK-szint, megközelíthető a Honvéd utcai klinikai személybejárat felől) Tel.: 72/515-104 (ügyeleti időben).

Házigyermekorvosi ügyelet: Pécs és kistérsége települései lakosai számára: hétköznap 15.00 órától reggel 7.00 óráig; szombat, vasárnap és ünnepnapokon 0.00–24.00 óráig: Pécs, József Attila u. 7. Tel.: 06-72/535-999 (PTE – Gyermekgyógyászati Klinika).

Pécs és kistérségének települései: Abaliget, Aranyosgadány, Áta, Babarcszőlős, Bakonya, Baksa, Berkesd, Birján, Bisse, Bogád, Bosta, Csarnóta, Cserkút, Egerág, Ellend, Garé, Görcsöny, Gyód, Husztót, Keszü, Kisdér, Kisherend, Kovácsszénája, Kozármisleny, Kökény, Kővágószőlős, Kővágótöttös, Lothárd, Magyarsarlós, Nagykozár, Ócsárd, Orfű, Pécs, Pécsudvard, Pellérd, Pereked, Pogány, Regenye, Romonya, Siklósbodony, Szalánta, Szava, Szemely, Szilágy, Szilvás, Szőke, Szőkéd, Tengeri, Téseny, Túrony.

Sürgősségi ellátást igénylő esetekben: Pécsi Tudományegyetem Klinikai Központ Sürgősségi Orvostani Tanszék Pécs, Ifjúság útja 13. Tel.: 72/535-850, mindennap 0.00–24.00 óráig.

Fogászati ügyelet: Pécs és kistérsége, valamint Komló és kistérsége települései lakosait: a Pécsi Tudományegyetem Klinikai Központ Fogászati és Szájsebészeti Klinika látja el a Pécs, Dischka Győző utca 5. szám alatti telephelyén, szombat, vasárnap és ünnepnapokon 7.00–17.00 óráig, telefon: 06-72/535-900/37443 mellék.

Sürgős ellátást igénylő szülészeti és nőgyógyászati esetekben: Pécsi Tudományegyetem Klinikai Központ Szülészeti és Nőgyógyászati Klinika Pécs, Édesanyák útja 17, tel.: 72/536-000.

Gyógyszertárak: Pécs: SIPO Zsolnay (Zsolnay V. u. 8.), Mohács: PatikaPlus, Komló: Kenderföld, Szigetvár: PatikaPlus, Siklós: Hollós, Bóly: Panacea, Sásd: Szent György, Szentlőrinc: Fehér Kereszt.

A hallásromlás általában lassan és fokozatosan jelentkezik, nem könnyű felismerni

Halláscsökkenésre van megfelelő „orvosság”

A kor előrehaladtával viszonylag gyakran alakul ki nagyothallás. A 65–75 éves korosztály, körülbelül egynegyedét, míg a 75 év feletti korosztály mintegy háromnegyedét érinti valamilyen fokú halláscsökkenés.

Kialakulása részben korhoz kötött folyamat, ám egyes fertőzések, betegségek vagy gyógyszerek is állhatnak a halláskárosodás hátterében.

Nagyon oda kell figyelni az első jelekre, ha ugyanis a hallásromlás lassan következik be, akkor akár sok év is eltelhet anélkül, hogy a halláskárosodott tudatában lenne állapotának. Legtöbbször a környezetükben lévőknek tűnik fel, hogy családtagjuk egyre hangosabban hallgatja a tévét, nehezebben érti, vagy félreérti amit mondanak neki, vagy jellemző az is, hogy úgy tűnik, nem figyel, pedig valójában csak nem hallja, ha szólnak hozzá.

A halláscsökkenés általában lassan és fokozatosan jelentkezik, így egy megszokott állapottá válik, mely nagyban megnehezíti felismerését. Rendkívül fontos, hogy a hallásvesztés tüneteinek észlelése esetén azonnal keressünk fel hallásspecialista szakembert, aki a szükséges vizsgálatok elvégzése után megtalálja a megfelelő megoldást a problémára.

Sokan azért húzzák-halasztják a vizsgálatot, mert nem szívesen viselnének hallókészüléket.


Fontos szerepe van a műszeres vizsgálatnak hallásromlás esetén

Régebben ezek a szerkezetek valóban meglehetősen feltűnőek voltak és minden hangot felerősítettek, beleértve a zajokat is. A modern, digitális hallókészülékek viszont már egészen apró méretű elektronikus eszközök és a hallásproblémával küzdők számára visszahozzák a teljes életet, a hangok élvezetét. Képesek alakítani az eredeti hangot, lokalizálni a forrását és segíteni a térhallásban. Képesek a zajcsillapításra, a szélzajcsökkentésre is. Különböző erősítésre van lehetőség, így a halk hangokat jobban, a hangosabbakat kevésbé vagy egyáltalán nem erősítik. A halláskárosodásnak megfelelően lehet beállítani a készülékeket.